

Hilary Sheinbaum

NÜCHTERN

Die Challenge



So bleibst du 30 Tage lang **alkoholfrei**
und genießt das Leben trotzdem
in vollen Zügen

Inhalt

	Vorwort. 8 Auf dem Trockenen sitzen gelassen 10 GLOSSAR Schluck für Schluck 18
	1 Warum trocken bleiben? 22 PRIORITÄTEN-BAROMETER. 32
	2 Was du gewinnst, wenn du auf Alkohol verzichtest 34 ERGÄNZE <u>den</u> LÜCKEN <u>text</u> 46
	3 Nebenwirkungen können variieren. 48 SCHNAPPSCHÜSSE DEINES KÖRPERS. 62
	4 Das Handwerkszeug für einen trockenen Monat 64 AUF ETIKETTE(N) ACHTEN 76
	5 »Lieber trockener Januar« 78 GEFÜHLE FESTHALTEN 88
	6 Über den Glasrand hinausschauen 90 EIN MONAT VOLLER UNTERNEHMUNGEN, OHNE ALKOHOL 106

7 All die coolen Jungs und Mädels tun es (nicht) 108

SPICKZETTEL FÜR UNTERHALTUNGEN ZUR CHALLENGE 116



8 Wenn Gleichgesinnte (nicht) zusammen in die Kneipe ziehen 118

ANPASSEN, ABWANDERN ODER STRICH DRUNTER 126



9 Hilfstruppe für die Challenge 128

DAS WETTFORMULAR FÜR EINEN NÜCHTERNEN MONAT 138



10 Dates ohne Schöntrinken 140

BITTE ANKREUZEN! 152



11 Schmeiße eine alkoholfreie Hausparty. 154

BAKE IT 'TIL YOU MAKE IT 166



12 Geschüttelt, nicht gerührt (und ohne Schuss) 174

NA DANN: PROST! 186



13 Im Notfall Scheibe einschlagen. 196

WENN DAS LEBEN DIR ZITRONEN GIBT ... GREIFE NICHT ZUM TEQUILLA 206



14 Geschafft, hurra! 208

GLÜCKWUNSCH 218



Dank 222

thanks

Über die Autorin 224